

ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ

№ 6(151)
2025

ISSN 2181-6514

WWW.ITM.UZ

ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ОММАБОП ЖУРНАЛ

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ЖУРНАЛ



СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- ✓ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ ФАЛСАФИЙ ЖИҲАТЛАРИ
ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ КОНЦЕПЦИЙ ОБРАЗОВАНИЯ И ЭТИКИ ВОСПИТАНИЯ
- ✓ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ КОНЦЕПЦИЯЛАР ТАРИХИ
ИСТОРИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ КОНЦЕПЦИЙ
- ✓ КАСБИЙ ТАЪЛИМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- ✓ МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМ
ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- ✓ КАСБГА ЙЎЛЛАШ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ
- ✓ ТАЪЛИМ ПСИХОЛОГИЯСИ
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ✓ УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ
НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- ✓ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ
- ✓ ОИЛА ВА МАКТАБ
СЕМЬЯ И ШКОЛА
- ✓ МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



Журнал Тошкент вилояти халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш институти нашри.

Журнал Сурхондарё вилояти халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш институти билан ҳамкорликда нашр этилмоқда.

Журнал
ALFRAGANUS UNIVERSITY
билан ҳамкорликда
нашр этилади

МУНДАРИЖА СОДЕРЖАНИЕ

№ 6 (151), 2025

УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ / НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

3

Хуррамов Б.С. Рақамли даврда ўқитувчиларнинг методик компетентлигини ривожлантиришда Ўзбекистон тажрибаси ва унинг истиқболлари бўйича таҳлилий мулоҳазалар

ОЛИЙ ТАЪЛИМ / ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

14

Мусоева А.Б. Значимость качественных и количественных методов исследования в развитии исследовательской компетентности будущих учителей

КАСБИЙ ТАЪЛИМ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

25

Saidova P. M-q. Ta'lim klasteri sharoitida kasbiy pedagogik deformatsiyaning ta'siri, komponentlari va bosqichlarini yangi yondashuvlar asosida o'rganish

ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ / ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

33

Усманова А.Ф.-к. Геймификация туристических продуктов: как игровые технологии вовлекают путешественников

39

Maxmudova D.M., Tadjibayev B.R. Intelktual mehnat va uni rivojlantirish texnologiyalarida o'z-o'zini tashkil etishlik hamda o'zini boshqarishlik

45

Isroilova D.M., Muxamedjanova S.Dj. Xalqaro akademik mobillikda ingliz tilida tibbiy terminlarni o'rgatishning lingvopragmatik xususiyatlari

МАКТАБ ТАЪЛИМИ / ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

50

Abdullayev G'.M. O'quvchilarga matematika darslarida $y=kx+b$ chiziqli funksiya mavzusini singapur modelida tushuntirish usullari

55

Yuldasheva M.Y. O'quvchilarning matematikani o'rganishga bo'lgan munosabati xususida

ОИЛА ПСИХОЛОГИЯСИ / ПСИХОЛОГИЯ СЕМЬИ

60

Eshpulatova M.M. Noto'liq oilada qiz farzandni oilaviy hayotga tayyorlashning pedagogik asosi va tizimi

67

МУАЛЛИФЛАР ҲАҚИДА МАЪЛУМОТ / СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

«Замонавий таълим» («Современное образование») журналари:

• Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси Раёсатининг 2015 йил 20 мартдаги 214/2-сон қарори билан докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхатига киритилган (13.00.00 – ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ва 19.00.00 – ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ бўйича);

• **РИНЦ** маълумотлар базасига киритилган. – <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=69592>

• **CyberLeninka** илмий электрон кутубхона базасига киритилган. – <https://cyberleninka.ru/journal/n/sovremennoe-obrazovanie-uzbekistan?i=1087840>

• Журнал Ўзбекистон илмий нашрлар ахборот тизими **UzScite**да жойлаштирилиб бормоқда. – <http://uzscite.uz/journals/sovremennoe-obrazovanie/>

Журнал «Замонавий таълим» («Современное образование»):

• постановлением Президиума ВАК Республики Узбекистан от 20 марта 2015 года № 214/2 включён в перечень научных изданий, рекомендованных для публикации основных научных результатов докторских диссертаций (по 13.00.00 – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ и 19.00.00 – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ);

• входит в базу данных **РИНЦ**. – <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=69592>

• входит в базу научной электронной библиотеки **CyberLeninka**. – <https://cyberleninka.ru/journal/n/sovremennoe-obrazovanie-uzbekistan?i=1087840>

• Журнал размещается в Информационной системе научных журналов Узбекистана **UzScite**. – <http://uzscite.uz/journals/sovremennoe-obrazovanie/>

Maxmudova Dilfuza Meliyevna,
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
"Matematika va informatika" fakulteti dekani,
pedagogika fanlari doktori, professor

Tadjibayev Baxram Ruziyevich,
Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika
universiteti "Oliy matematika" kafedrası, fizika-
matematika fanlari nomzodi, dotsent

INTELLEKTUAL MEHNAT VA UNI RIVOJLANTIRISH TEKNOLOGIYALARIDA O'Z-O'ZINI TASHKIL ETISHLIK HAMDA O'ZINI BOSHQARISHLIK

UDK:37

[HTTPS://DOI.ORG/10.34920/SO/VOL_2025_ISSUE_6_5](https://doi.org/10.34920/SO/VOL_2025_ISSUE_6_5)

MAXMUDOVA D.M., TADJIBAYEV B.R. INTELLEKTUAL MEHNAT VA UNI RIVOJLANTIRISH TEKNOLOGIYALARIDA O'Z-O'ZINI TASHKIL ETISHLIK HAMDA O'ZINI BOSHQARISHLIK

Intellectual mehnat va uni rivojlantirish texnologiyalarini yuksalishida kreativ fikrlash, o'z-o'zini tashkil etishlik muhim rol o'ynaydi. Shunday texnologiyalarni yaratuvchilar yuksak darajadagi kognitiv kompetentlik, kasbiy ko'nikmalar va eng asosiysi strategik qarashga ega bo'lishlari kerak. O'zini-o'zi tashkil etishlik hamda o'zini boshqarishlik intellectual mehnat va uni rivojlantirish texnologiyalari sohasida shaxsiy samaradorlikni oshirish, kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish va belgilangan maqsadlarga erishish uchun kuchli vositalar majmuasidir. Ushbu maqola maqsadlari intellectual texnologiyalar ijodkorlarining faoliyatida ichki intizomga rioya qilishlik va o'zini to'g'ri boshqarishlik xususiyatlarining o'rnini o'rganishdan iboratdir.

Tayanch so'zlar va tushunchalar: intellectual mehnat, texnologiya, o'z-o'zini tashkil etishlik, o'zini boshqarishlik, ijodiy faoliyat, kognitiv xususiyatlar.

МАХМУДОВА Д.М., ТАДЖИБАЕВ Б.Р. САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ТЕХНОЛОГИЯХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ТРУДА И ЕГО РАЗВИТИЯ

Креативное мышление, самоорганизация, саморегулирование и коммуникативные способности играют важную роль в развитии технологий интеллектуального развития и труда. Создатели таких технологий должны обладать высокой степенью когнитивной компетенции, профессиональными навыками, а также, самое главное стратегическим видением. Самоорганизация и саморегуляция представляют собой мощный комплекс инструментов для повышения личной эффективности, когнитивных способностей и достижения поставленных целей в сфере технологий интеллектуального труда и развития. Целью настоящей статьи является изучение вопроса о месте и значении самоорганизации и саморегуляции в деятельности разработчиков интеллектуальных технологий.

Ключевые слова и понятия: интеллектуальный труд, технология, самоорганизация, саморегуляция, творческая деятельность, когнитивные способности.

MAKHMUDOVA D.M., TADZHIBAEV B.R. SELF-ORGANIZATION AND SELF-REGULATION IN TECHNOLOGIES OF INTELLECTUAL WORK AND DEVELOPMENT

Creative thinking, self-organization, self-regulation and communication skills play a vital role in the development technologies. The creators of such technologies must possess a high degree of cognitive competence, professional skills, and most importantly, strategic vision. Self-organization and self regulation represent a powerful set of tools for enhancing personal effectiveness, cognitive abilities, and achieving set goals in the field of intellectual work and development technologies. the purpose of this article if to study the role and significance of self-organization and self-regulation in the activities of developers of intellectual technologies.

Key words and concepts: intellectual work, technology, self-organization, self-regulation, creative activity, cognitive abilities.

Kirish. Intellektual mehnat va uni rivojlantirish texnologiyalari sohasida o'z-o'zini tashkil etishlik hamda o'zini boshqarishlik tushunchalari bir-biriga uzviy bog'liqdir. O'zini boshqarishlik o'z-o'zini samarali tashkil etishlik uchun o'ta zarur omildir, chunki ushbu tushuncha insonga o'zining impulsarini boshqarishga, diqqatini jamlashga va rejalarini amalga oshirishga yordam beradi. O'z navbatida, o'z-o'zini samarali tashkil etishlik o'zini boshqarishlik ko'nikmalari ortishiga turtki beradi hamda insonda zo'riqishlik hissinini kamaytirib hayotini to'g'ri nazorat qilishlikni ta'minlaydi¹. Bugungi kunda intellektual mehnat va uni rivojlantirish texnologiyalari masalasi o'ta muhim yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda. Ma'lumki, xilma-xil nuqtai nazar va tajribalar yangi fikr va g'oyalarning o'chog'idir. Mazkur mavzu bilan bog'liq ijodiy fikrlash nafaqat noyob g'oyalarning manbai, balki u innovatsiyalarni ham ildam harakatlantiruvchi drayveridir². Shuni yodda tutish lozimki, insonning aqliy faoliyatini samarali yuksalishligi, odatda, uzluksiz davom etuvchi jarayon hisoblanadi. Bu esa insonning doimiy harakatda bo'lishligi, intizomga rioya qilishligi va o'qish – rivojlanishlikka hamisha tayyorligi kabilar bilan amalga oshadi³.

Mazkur mavzuda muvaffaqiyatga erishish uchun o'zini tashkil etish va o'zini tartibga solish masalalari juda muhimdir.

¹ Керженцев П.М. Принципы самоорганизации. Избранные произведения. – М.: Экономика, 1968.

² Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одарённости. [Текст]/Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 26 с.

³ Гальперин П.Я. Формирование умственных действий. Хрестоматия. Познавательные психические процессы. Сост. и общ. ред. А.Г.Маклакова [Текст]/П.Я.Гальперин. – СПб.: Питер, 2001. – 451 с.

Mavzuning dolzarbligi. Intellektual mehnat va uni rivojlantirish texnologiyalarni yaratishdagi tafsilotlarni tahlil qilishlik, ko'zga ko'ringan va ko'rinmagan jihatlar orasidagi bog'liqlikni aniqlash amallari ahamiyatlidir. Ijodiy jarayondagi o'z-o'zini tashkil etishlik hamda o'zini boshqarishlik qiziqarli masalalarga ijobiy yechim topilishiga o'z ta'sirini o'tkazadi⁴. Intellektual mehnat va uni rivojlantirish texnologiyalar ijodkorlarining faoliyatida ichki tashkilotchilik intizomiga rioya qilishlik va o'zini to'g'ri boshqarishlik xususiyatlarining o'rnini o'rganish ushbu tadqiqot mavzusining dolzarbligini ko'rsatadi.

Masalaning qo'yilishi. Tadqiqot maqsadiga erishish quyidagilardan iborat:

- mazkur mavzuga doir maxsus adabiyotlarni o'rganish;
- yangi intellektual mehnat va rivojlanish texnologiyalarni yaratishdagi o'z-o'zini tashkil etishlik va o'zini boshqarishlik xususiyatlarining o'rnini va ular orasidagi bog'liqlikni o'rganish;
- yangi intellektual mehnat va rivojlanish texnologiyalar yaratuvchilarga o'z-o'zini tashkil etishlik va o'zini boshqarishlikni rivojlantirish usullarini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Yuqorida belgilangan maqsadlarga erishish uchun ilmiy adabiyot tahlili, umumlashtirish va sintez usullari qo'llangan. Buning uchun davriy nashrlarda, ilmiy-amaliy anjuman materiallarda chop etilgan maqolalar o'rganib chiqilgan. Ushbu nashrlarda keltirilgan nazariy materiallar bir birlikda jamlanishi mumkin. O'rganilayotgan mavzu bo'yicha turli natijalar asosida kerakli xulosa va izohlar berilgan.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqot maqsadi – intellektual mehnat va uning rivo-

⁴ Ерастов Н.П. Культура умственного труда. Беседы о рациональной организации познавательной деятельности. – Ярославль: Верх. – Волж.кн.изд-во, 1973.

jlantirish texnologiyalari ijodkorlarida o'z-o'zini tashkil etishlik hamda uning boqsharishlik xususiyatlarini rivojlantirish usullarini ishlab chiqishdan iboratdir.

Asosiy natijalar. Intellektual rivojlanish va mehnatda o'zini-o'zi tashkil etish – bu aqliy faoliyat samaradorligini, shaxsiy unumdorlikni oshirish va belgilangan maqsadlarga erishishga qaratilgan o'zaro bog'liq usullar va vositalar majmuasidir. Intellektual mehnat va rivojlanishda o'zini o'zi tashkil etish o'z ichiga o'z-o'zini tartibga solish, rejalashtirish, vaqtni boshqarish, ish joyini optimallashtirish va intellektual faoliyat uchun texnologik vositalardan foydalanish ko'nikmalarini birlashtiradi¹.

O'zini boshqarishlik va intellektual rivojlanish va mehnat texnologiyalari – bu samarali intellektual faoliyatni ta'minlovchi ikki o'zaro bir-birini to'ldiruvchi qismdir. O'zini boshqarishlik inson o'z-o'zini tartibga solishning muhim ko'nikmasi bo'lib, intellektual rivojlanish va mehnat texnologiyalari esa ushbu boshqaruvni amalga oshirish va aqliy qobiliyatlarni yuksaltirish uchun vositalar to'plamidir².

O'zini-o'zi tashkil etish – bu belgilangan maqsadlarga erishishga qaratilgan, o'z faoliyatini ongli ravishda boshqarish jarayonidir³. U quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

1. Aniq maqsadlarni belgilash: Qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlarni aniq belgilash.

2. Maqsadlar o'rtasida ustuvorliklarni belgilash: Eng muhim va shoshilinch maqsadlarni ajratib ko'rsatish.

3. Belgilangan maqsadlarga erishish uchun harakat rejalarini ishlab chiqish.

4. Katta va murakkab vazifalarni kichikroq va boshqariladigan kichik vazifalarga bo'lish.

5. Turli vazifalarni bajarish uchun vaqtni rejalashtirish va o'z faoliyatini tashkil etish rejalashtiruvchilar, taqvimlar, vazifalar ro'yxati va boshqa vositalardan foydalanish.

¹ Кувакова И.М., Вдовина И.В. Самоорганизация, жизнедеятельность и уровень, качество жизни: социально-экономический потенциал и связь с управлением. Ученые записки. Том 18, №4, 2019, с. 202-213.

² Добротворский И.Л. Самоменеджмент: Эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем. – М.: ПРИОР, 2003.

³ Морасанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности человека: Автореф. дис. докт. психол. наук. – М., 1995. – 38 с.

6. Vaqtdan foydalanish samaradorligini baholash, "vaqt o'g'irlovchilarini" aniqlash va optimallashtirish imkoniyatlari.

7. Pomodoro, Getting Things Done (GTD), Eisenhower Matrix kabi turli xil vaqtni boshqarish usullaridan foydalanish.

8. Ustuvorliklarni belgilash va eng muhim vazifalarga e'tibor qaratish qobiliyati.

9. Agar imkoni bo'lsa, vazifalarni boshqa odamlarga ham topshirish qobiliyati.

10. Belgilangan maqsadlarga erishishdan chalg'itadigan muhim bo'lmagan ishlar va mashg'ulotlardan voz kechish qobiliyati.

11. Maqsadlarga erishishdagi taraqqiyotni muntazam ravishda kuzatib borish.

12. O'z faoliyati natijalarini tahlil qilish, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash.

13. Natijalarni tahlil qilish asosida harakat rejalariga zarur tuzatishlar kiritish.

14. O'z intizomini saqlash va belgilangan rejalarga rioya qilish qobiliyati.

15. Ichki va tashqi motivatsiya manbalarini aniqlash.

16. Maqsadlarni vizualizatsiya qilish va muvaffaqiyat qanday ko'rinishga ega bo'lishi haqida tasavvurga ega bo'lish.

17. Belgilangan maqsadlarga erishganingiz uchun o'zingizni mukofotlash.

18. Do'stlar, oila yoki hamkasblardan yordam izlash.

Intellektual rivojlanish va mehnat texnologiyalari – bu aqliy faoliyat samaradorligini oshirish, kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish va shaxsiy unumdorlikni yaxshilashga qaratilgan vositalar va usullardir⁴. Ularga quyidagilar kiradi:

1) Xotirani rivojlantirish texnikalari: Axborotni eslab qolishni yaxshilash uchun turli xil mnemotexnik usullardan foydalanish.

2) Assotsiatsiyalar usuli: Eslab qolishni osonlashtirish uchun yangi faktlar o'rtasida assotsiatsiyalar yaratish.

3) Lokuslar usuli: Eslab qolinadigan ma'lumotni muayyan joylar va obrazlarga bog'lash.

4) Diqqatni rivojlantirish texnikalari:

5) Meditatsiya: Diqqatni jamlashni yaxshilash va stress darajasini pasaytirish uchun meditatsiya amaliyoti.

⁴ Guilford J.P. (1950). Creativity. American Psychologist, 5(9), 444-454. <https://doi.org/10.1037/h0063487>.

6) Mindfulness: Diqqatni jamlashni yaxshilash va o'z fikrlari va hissiyotlarini anglash uchun ongillik amaliyoti.

7) Neyrobiologik teskari aloqa (Neurofeedback): Miyani mashq qilish va diqqatni jamlashni yaxshilash uchun maxsus moslamalardan foydalanish.

8) Kreativ fikrlashni rivojlantirish texnikalari:

9) Miya hujumi: Guruhda g'oyalar generatsiyasi.

10) "Olti qalpoq fikrlash" usuli: Muammoni turli nuqtai nazardan ko'rib chiqish.

11) Lateral fikrlash usuli¹: Nostandart yechimlarni qidirish.

12) Mind mapping: G'oyalarni vizualizatsiya qilish va tuzilmalash uchun fikrlar xaritalarini yaratish.

13) Axborotni boshqarish uchun vositalar: Eslatmalar uchun dasturlar – Evernote, Onenote, Notion.

14) Parollarni boshqarish dasturlari: Last Pass, 1 Password.

15) Bulutli xizmatlar: Google Drive, Dropbox, One Drive.

16) Loyihalarni boshqarish uchun dasturlar: Trello, Asana.

17) Vazifalarni avtomatlashtirish uchun vositalar:

- Turli xil xizmatlar o'rtasida vazifalarni avtomatlashtirish (IFTTT);

- Biznes jarayonlarini avtomatlashtirish (Zapiyer);

- Android – qurilmalarda vazifalarni avtomatlashtirish (Tacker);

18) Uyqu va dam olishni yaxshilash uchun vositalar:

- Uyquni kuzatish uchun ilovalar – Sleep Cycle, Sleep as Android;

- Oq shovqin generatorlari – White Noise, Noisly;

- Uyqu uchun meditatsiya: Calm, Headspace.

Intellektual mehnat kontekstida o'zini boshqarishlik.

O'zini boshqarishlik – bu insonning o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini, xulq-atvorini va motivatsiyasini belgilangan maqsadlarga erishish uchun boshqarish qobiliyati, ayniqsa intellektual yuk-

lama sharoitida. U quyidagi asosiy elementlarni o'z ichiga oladi.

- Rejalashtirish: Erishilishi kerak bo'lgan vazifalar va maqsadlarni aniq shakllantirish (maqsadlarni aniqlash);

Murakkab vazifalarni kichikroq va bajariladigan qadamlarga bo'lish (dekompozitsiya);

Vazifalar o'rtasida ustuvorliklarni belgilash, eng muhim va shoshilinch vazifalarni aniqlash;

- Monitoring: Vazifalarni bajarishdagi o'z taraqqiyotini muntazam ravishda baholash;

O'z bilimlarini, ko'nikmalarini va kompetensiyalarini baholash, shuningdek, yaxshilash uchun sohalarni aniqlash;

O'z hissiyotlarini tanish va tushunish, shuningdek ularning unumdorlikka ta'sirini anglash qobiliyati.

- Nazorat: Joriy vazifaga e'tibor qaratish, chalg'ituvchi omillarni minimallashtirish (diqqat-e'tiborni boshqarish);

O'z hissiyotlarini boshqarish, toki ularning ishiga salbiy ta'sir ko'rsatishiga yo'l qo'ymaslik (hissiyotlarni tartibga solish);

Vaqtdan samarali foydalanish, muddatlarga rioya qilish va dam olishni rejalashtirish (vaqtni boshqarish)²;

Moslashuvchanlik va o'zgaruvchan sharoitlarga va yangi talablarga moslasha olish.

- Refleksiya:

- o'z ishining natijalarini tahlil qilish, muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz strategiyalarni aniqlash;

- kelajakdagi faoliyatini yaxshilash uchun tajribadan saboq olish;

- natijalar tahlili va o'zgargan sharoitlar asosida maqsadlar va rejalarni qayta ko'rib chiqish.

Intellektual rivojlanish va mehnat texnologiyalari insonga o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va qo'llab-quvvatlashga yordam beradigan vositalar va usullarni taqdim etadi:

- Taqvimlar (Google Calendar, Outlook Calendar): Vaqtni rejalashtirish, uchrashuvlar belgilash va eslatmalar o'rnatishga yordam beradi.

- Vazifalar ro'yxatlari (Trello, Asana, Tadoist): Vazifalarni tashkil etish, ustuvorliklarni belgilash va taraqqiyotni kuzatib borishga yordam beradi.

¹ Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта// психология мышления – М.: Прогресс, 1965, – 46 с.

² Адлер Г. Практика эффективного использования времени./ Пер. с англ. – СПб: Питер, 2002.

- Maynd-kartalar (Mind Manager, XMind): G'oyalarni vizualizatsiya qilish, ma'lumotni tuzilmashtirish va loyihalarni rejalashtirishga yordam beradi.

- Diqqatni boshqarish va konsentratsiyani oshirish uchun vositalar: Chalg'ituvchi saytlar va ilovalarni (Freedom, StayFocusd) bloklash orqali ishga e'tibor qaratishga yordam beradi.

Kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish uchun vositalar:

- Miyani mashq qilish uchun ilovalar (Lumosity, Cognifit): Xotira, diqqat, mantiqiy fikrlash va boshqa kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish uchun turli o'yinlar va mashqlarni taklif qiladi;

- Yangi ko'nikmalarni o'rganish platformalari (Coursera, edX, Udey): yangi ko'nikmalarni o'rganish va bilimlarni kengaytirish uchun onlayn-kurslarga va boshqa ta'lim materiallariga kirish imkoniyatini beradi;

- o'qish va eslab qolish uchun ilovalar (Spritz, Reeder): o'qish tezligini va o'qilgan materialni eslab qolishni yaxshilashga yordam beradi.

- Tahlil va refleksiya uchun vositalar.

Kundaliklar (Day One, Journey): o'z fikrlarini, his-tuyg'ularini va harakatlarini kundalik qilishga yordam beradi, bu o'z-o'zini tahlil qilish va refleksiya uchun yordam beradi.

Odatlarni kuzatish uchun ilovalar (Habitica, Streaks): foydali odatlarni shakllantirishga va ularning rivojlanishidagi taraqqiyotni kuzatishga yordam beradi.

Unumdorlikni tahlil qilish uchun vositalar (Rescue Time): vaqt qanday ishlatilishini tahlil qilishga va "vaqt o'g'irlovchilarini" aniqlashga yordam beradi.

O'zini boshqarish va intellektual rivojlanish va mehnat texnologiyalari sinergiyada ishlaydi, bir-birini o'zaro kuchaytiradi. O'zini boshqarish intellektual rivojlanishi va mehnat texnologiyalarini ongli ravishda tanlash va ishlatish uchun asos yaratadi, intellektual rivojlanish va mehnat texnologiyalari esa o'zini boshqarish strategiyalarini samarali amalga oshirish uchun vositalarni taqdim etadi¹.

Ushbu maqola mualliflarining fikriga ko'ra, intellektual rivojlanish va mehnat texnologiyalarini ishlab chiquvchilarning barchasi o'z faoli-

yatini samarali va unumli tashkil etish, ustuvorliklarni belgilash va taraqqiyotni kuzatib borish maqsadida yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni boshqarish uchun ilovalardan (Trello yoki Asana) foydalanib, o'z ishlarini rejalashtirish bo'yicha rivojlangan ko'nikmalarga ega bo'lishlari kerak. Ular, shuningdek, chalg'ituvchi saytlar va ilovalarni bloklash uchun tegishli ilovalardan foydalanib, diqqatni jamlashni qo'llab-quvvatlash uchun o'z vaqtlarini boshqarish maqsadida Pomodoro texnikasidan foydalanishlari kerak. O'z natijalarini muntazam tahlil qilib va o'z tajribasi ustida refleksiya qila turib (o'z-o'zini tashkil etish va o'zini boshqarish), intellektual rivojlanish va mehnat texnologiyalarining ishlab chiquvchilari va yaratuvchilari o'z faoliyati jarayonini optimallashtirishlari va o'z unumdorligini oshirishlari mumkin.

Xulosa va takliflar. O'zini o'zi tashkil etishlik va intellektual rivojlanish va mehnat texnologiyalari shaxsiy samaradorlikni oshirish, kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish va belgilangan maqsadlarga erishish uchun kuchli vositalar majmuasidir. Shuni tushunish muhimki, bu sehrli tabletka emas, balki doimiy sa'y-harakatlarni, o'z-o'zini intizomga solishni va o'qishga hamda uzluksiz rivojlanishga tayyor bo'lishni talab qiladi. o'z-o'zini tashkil etishlik intellektual rivojlanish va mehnat texnologiyalaridan samarali foydalanish uchun zarur shartdir. Munosib intellektual rivojlanish va mehnat texnologiyalarini qo'llash bilan birga o'z-o'zini tashkil etishlik ko'nikmalarini rivojlantirish aqliy faoliyat samaradorligini sezilarli darajada oshirishga, belgilangan maqsadlarga erishishga va mahsulot sifatini yaxshilashga imkon beradi. Shuni doimo yodda tutish kerakki, bu doimiy sa'y-harakatlarni, yangi bilimlarni, tajribani to'ldirish va yangilashni, o'zini boshqarishlikni va o'qishga hamda rivojlanishga tayyor bo'lishni talab qiladigan uzluksiz jarayondir.

Yuqorida bayon etilganlar asosida, intellektual mehnat texnologiyalari va uni rivojlantirish kontekstida ushbu maqola mualliflari quyidagi **xulosalarga** keldilar.

O'zini o'zi tashkil etish:

- unumdorlikning poydevori sifatida taqdim etiladi;

- maqsadlarni aniq belgilashga yordam beradi;

¹ Быков А.В. Генезис волевой регуляции. – М.: Изд-во УРАО, 2002.

- vazifalarni ustuvorlashtirishga aniqlik kir-itadi;
- ishni rejalashtirish va tarkiblashtirishda yordam beradi;
- ish joyini optimallashtirishga ta'sir qiladi. O'z-o'zini boshqarish:
- o'zini boshqarish vositasi sifatida taqdim etiladi;
- fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlarda onglik beradi, shuningdek, o'z-o'zini tahlil qilish uchun zamin yaratadi;
- diqqatni, his-tuyg'ularni, vaqtni boshqarishga yordam beradi;
- o'zgaruvchan sharoitlar va talablarga moslashuvchanlikni, shuningdek, fikrlashning moslashuvchanligini rivojlantirishga yordam beradi.

Bayon etilgan xulosalar asosida mualliflar quyidagi **takliflarni** shakllantirdilar:

- ishni samarali tashkil etish uchun maqsadlarni aniq belgilash;
- maqsadlarga erishishga eng katta ta'sir ko'rsatadigan ustuvor vazifalarni ajratib olishni o'rganish kerak;
- aniq muddatlar va oraliq natijalar bilan ish rejasini tuzish;
- chalg'ituvchi omillarni minimallashtiradigan qulay va unumli fazo yaratish;
- o'zini o'zi tashkil etish va o'z-o'zini tartibga solishning yangi usullari va texnikalarini doimiy ravishda o'rganish;
- o'z tajribasini tahlil qilish va o'z xatolaridan saboq olish;
- o'z-o'zini intizomga solishni rivojlantirish va motivatsiyani qo'llab-quvvatlash.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Керженцев П.М. Принципы самоорганизации. Избранные произведения. – М.: Экономика, 1968.
2. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одарённости. [Текст]/Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 26 с.
3. Гальперин П.Я. Формирование умственных действий. Хрестоматия. Познавательные психические процессы. Сост. и общ. ред. А.Г.Маклакова [Текст]/П.Я.Гальперин. – СПб.: Питер, 2001. – 451 с.
4. Ерастов Н.П. Культура умственного труда. Беседы о рациональной организации познавательной деятельности. – Ярославль: Верх. – Волж.кн.изд-во, 1973.
5. Кувакова И.М., Вдовина И.В. Самоорганизация, жизнедеятельность и уровень, качество жизни: социально-экономический потенциал и связь с управлением. Ученые записки. Том 18, №4, 2019, с. 202-213.
6. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: Эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем. – М.: ПРИОР, 2003.
7. Морасанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности человека: Автореф. дис. докт. психол. наук. – М., 1995. – 38 с.
8. Guilford J.P. (1950). Creativity. American Psychologist, 5(9), 444-454. <https://doi.org/10.1037/h0063487>.
9. Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта// психология мышления – М.: Прогресс, 1965, - 46 с.
10. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-фундаментальный аспект) [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.eduhmao.ru/uinfo/1/3952/25078/>
11. Адлер Г. Практика эффективного использования времени./ Пер. с англ. – СПб: Питер, 2002.
12. Быков А.В. Генезис волевой регуляции. – М.: Изд-во УРАО, 2002.